

<<提高免疫力>>

图书基本信息

书名：<<提高免疫力>>

13位ISBN编号：9787538160970

10位ISBN编号：7538160973

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：主妇之友社

页数：168

字数：121000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<提高免疫力>>

内容概要

人体大多数的疾病都是由免疫系统失调所引起的，比如各种细菌导致的感染症、过敏性疾病，甚至癌症。

如果能够提高自身的免疫力。

这些疾病是完全可以得到预防和改善的。

那么，如何做到居安思危、未雨绸缪呢？

本书介绍了有关免疫力的基本常识、能够提高免疫力的生活习惯、有效提高免疫力的食材、简单料理和饮品以及增强免疫力的简单的动作。

让免疫力做您的健康卫士，利用生活中的小智慧，通过最简便的途径来有效提高自身的免疫力！

<<提高免疫力>>

作者简介

作者：(日本)主妇之友社

<<提高免疫力>>

书籍目录

序言第一章 免疫基础知识 免疫的机制结构 提高免疫力是预防癌症的第一步 压力会导致免疫力低下 调节自主神经, 提高免疫力 肠是人体的“第二脑” 舒缓的呼吸会提高肠的活性 大便通畅, 免疫力也会提高 唾液功能的降低会导致多种疾病 免疫力的自我检验 专栏1 海洋深层水第二章 能够提高免疫力的生活智慧 增加免疫力的饮食对预防癌症也非常有效 可以提高免疫力的食品与进食方法 增加有益菌、提高免疫力的5个关键 利用酸味、苦味、辣味来调整自主神经 选择可增加唾液量的食用材料和烹调方法 培养畅快排便力、提高免疫力的10个要点 利用“笑”来提高免疫力 能够消除体寒和低体温、提高免疫力的洗浴方法 利用高质量的睡眠来增加免疫细胞 专栏2 啤酒花第三章 可提高免疫力的6种特效食用材料 酸奶 红薯酸奶 咸酸奶 紫苏 紫苏莖头 紫苏饮料 纳豆 蘑菇 香菇纳豆 灰树花酒 海藻 大蒜 艾乔恩油 (ajoene oil) 油炸蒜 专栏3 嫩玉米第四章 可提高免疫力的料理 大蒜青紫苏酱 王菜汤 黑粥 辣豆腐 生姜味噌汤 杂谷饭 琼脂饭 黑豆饭 醋拌毛豆 芝麻油醋拌胡萝卜 山药黄豆粉 小豆南瓜配酸奶 酸奶琼脂 黑糖芦荟 烤香蕉 专栏4 芦笋第五章 可提高免疫力的饮品 大萝卜莲藕汁 胡萝卜汁 卷心菜汁 蜂蜜绿茶 生姜红茶琼脂 黑醋生姜饮料 牛蒡茶 黑牛奶 温胡萝卜豆奶 苜蓿奶 香蕉豆奶 黑糖黄豆粉葛粉汤 香蕉酒 马铃薯酒 蜂蜜生姜酒 专栏5 菜花第六章 可增强免疫力的简单动作 小肠按揉 唾液分泌按摩 卷舌鸟式呼吸 指甲按揉 手指骨节交叉动作 鼻呼吸运动 鼻呼吸运动 抬腿呼吸 (腹肌) 脚跟走路 抱膝运动 放松肩胛骨 看肚脐 晃动脚踝 蒟蒻热敷 蓖麻油敷布 黑醋足浴 专栏6 幕内盒饭

<<提高免疫力>>

章节摘录

插图：

<<提高免疫力>>

编辑推荐

《提高免疫力》免疫力——预防甲型流感、禽流感、过敏性疾病、癌症的最佳利器；吃药、进补不如增强自身免疫力；身边的食材和简单有效的运动，轻而易举获得的免疫力！

<<提高免疫力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>